

長生いずみクラブ通信

10月号 2022. 9.30

明日から10月になります。学校も6日に前期終業式で、10日まで秋季休業日となります。11日から後期が始まります。

後期のいずみクラブは、13回予定しております。6年生は、1月にウインターキャンプも予定しております。

10月のいずみクラブは、次の予定で実施します。学習活動も体験活動も充実させるために、集中して取り組んでいきましょう。

[低学年]

- ・ 10月14日(金) 学習・体験活動
- ・ 10月28日(金) 学習・体験活動

- ・ 学習活動 14:50 ~15:30
- ・ 体験活動 15:40 ~16:20

[高学年]

- ・ 10月14日(金) 体験活動
- ・ 10月21日(金) 学習活動
- ・ 10月28日(金) 体験活動

- ・ 学習活動 15:30 ~16:10
- ・ 体験活動 15:40 ~16:20

朝食抜きはNG！

朝が苦手な子にはバナナを

先月、朝食は和食（ごはん・味噌汁・卵焼き）でという内容を紹介させていただきました。朝が苦手な朝食を食べないで登校する子どもは、低血糖という状態になっています。そういう子は朝ボーッとしていて活力も湧きません。

脳のエネルギー源はブドウ糖なので、食べないまましていると、昼食までずっと頭がぼんやりして、集中力も下がってしまいます。少しでもいいので口に入れるようにしましょう。

あまり食べられない子にオススメするのがバナナです。バナナは健康に欠かせない物質セロトニンの合成を助けてくれる食材の一つ。セロトニンの原料は「トリプトファン」という必須アミノ酸ですが、体内では合成されないため、食事から摂取しなくてはなりません。トリプトファンはビタミンB6、糖質（炭水化物）と一緒に摂ることで効率よく吸収されます。バナナには「トリプトファン」「ビタミンB6」「糖質」の3つが揃っており、まさに最強の食材です。朝食を大事にしてください。

第10回本庄教育集会所人権フェスティバル実施について

11月3日（木）、本庄教育集会所で、第10回本庄教育集会所人権フェスティバルが開催されます。今年もいずみクラブよりバンドクラブ13名がステージで演奏します。ぜひ参加していただき、ステージを楽しんでいただければと思います。